



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

¿Qué Son Suplementos y Como Usarlos con Sabiduría?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana sobre suplementos alimenticios. ¿Son siempre saludables?; ¿Qué son aquellas cosas que deberíamos aprender sobre ellos?

De acuerdo con la ley de los Estados Unidos dictada por el Congreso en 1944 (DSHEA por sus siglas en inglés), suplemento alimenticio es un producto que se consume por la boca y que contiene algún ingrediente alimenticio que intenta complementar la dieta alimenticia. Estos productos pueden ser: vitaminas, minerales, yerbas, amino ácido, enzimas, entre otros. También pueden ser extractos o concentrados y podrían venir en capsulas, tabletas, liquido, polvo, capsulas, o barras. Cualquiera que fuera su presentación debe ser vendido como comida, no como medicina y, tener una etiqueta que indique son suplementos alimenticios. En la etiqueta debe figurar: nombre del producto, del fabricante, emparador, distribuidor, y todos los ingredientes. Los ingredientes que no se mencionen como "supplement facts" (características del suplemento) deben figurar como "other ingredients" (otros ingredientes).

¿Quien Es Responsable de Garantizar que un Determinado Suplemento Alimenticio Es Seguro?

La responsabilidad es del fabricante. Cuando se trata de medicinas los medicamentos deben probar que son seguros y efectivos antes de salir al mercado, pero cuando se trata de suplementos alimenticios no es así. De hecho, los fabricantes de suplementos alimenticios, a diferencia de las medicinas, ni los fabricantes ni los distribuidores de suplementos alimenticios están obligados por ley a informar sobre reportes de personas que enfermaron o sufrieron daños por usar el producto. Después de que el producto salio al mercado el Gobierno tiene que probar que un suplemento alimenticio no es seguro solamente antes de poder prohibir su venta.

Puntos Básicos para Considerar antes de Comprar un Suplemento Alimenticio

Consumir suplementos alimenticios puede ser una sabia decisión pues pueden ofrecer beneficios a la salud. Sin embargo, ante ciertas circunstancias estos productos pueden resultar innecesarios o incluso crear riesgos inesperados. Por ello es recomendable tomar los siguientes puntos en consideración antes de comprarlos:

- **Piense en su dieta de manera total.** Los suplementos compensan la dieta pero no eliminan la necesidad o importancia de consumir una dieta balanceada. Por otro lado si bien necesitamos consumir una variedad de nutrientes consumir mucho de algunos nutrientes puede ser peligroso.
- **Si sus circunstancias son inciertas primero consulte con su medico.** Ante ciertas circunstancias médicas los suplementos alimenticios podrían no resultar seguros. Mujeres embarazadas o que dan de lactar; personas que sufren de diabetes, hipertensión, problemas al corazón u otras condiciones crónicas deberían primero consultar con su medico antes de comprarlos.
- **Niños.** Si bien las vitaminas y los minerales en general se consideran seguros para los niños es recomendable consultar primero con un doctor o el farmacólogo antes de comprarlos.
- **Medicinas.** Si usted piensa reemplazar alguna medicina o combinar con alguna medicina un suplemento alimenticio primero consulte con su proveedor de salud ya que muchos suplementos alimenticios contienen ciertos ingredientes activos que tienen efectos biológicos fuertes y si bien son seguros para algunas personas no para todas. Por ejemplo: Coumadin (medicina) no combina bien con ginkgo biloba (suplemento en base a hierbas). Aspirina no combina bien con la vitamina E pues puede generar sangrados. St John´s Wort puede reducir el efecto de ciertos medicamentos contra el SIDA, corazón, depresión, mareos, cáncer y anticonceptivos orales.
- **En casos de cirugía.** Es importante mencionar al doctor sobre todas las vitaminas, minerales hierbas y otros suplementos que estemos consumiendo antes de que el medico decida si va a operar o no. Es posible que le pidan dejar de consumir esos productos
- **Efectos Adversos.** Los efectos adversos de los suplementos alimenticios se deben reportar al programa Federal de Alimentos y Medicinas llamado MedWatch. Si usted necesita ayuda para comprender los pasos a seguir puede contactarnos y lo ayudaremos.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366

